

«Согласовано»:

Директор МБОУ «СОШ № 55»

*М.А. Карпова*



Директор МБОУ «Кокшайатская»

*О.Л. Истомина*

Примерное двенадцатидневное циклическое меню обедов для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях г. Кургана в возрасте от 12 до 18 лет (обед).

1-й день

24.01.2022

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Обед</b>													
139	Суп картофельный, с бобовыми и сухариками 250/20 (картофель 45г., крупа горох 15г., лук 10г., морковь 10г., масло растительное 2,5 г., соль 0,5г., сухари 20г)	270	6,5	2,94	22,7	115	0	12,9	148,9	105	151,8	31,6	2	
ТТК №15	Котлеты "Нежные" (п/ф 117г, мясо 70,19г, молоко 38г, мука 5г, масло растительное 2г)	100	9,8	11,16	23,8	265,8	0,06	0,63	97	75,6	81,6	28,2	1,6	
ТТК №14	Каша перловая с овощами (крупа перловая 50,4г., лук 24г., морковь 18г., масло растительное 3г., масло сливочное 10г., соль 0,6г.)	180	6,2	11,45	28	190	0,92	1,17	0	0,36	54	24,2	0,48	
	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	13	70	0,06	9,8	78	23	15,6	6	0,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	27	130	0,03	0	0	6	19,5	4	0,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,51	0,31	19,11	57,80	0,04	0	0	6,6	36,60	10,80	0,80	
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>26,47</b>	<b>26,22</b>	<b>133,81</b>	<b>828,66</b>	<b>1,11</b>	<b>24,5</b>	<b>323,9</b>	<b>216,56</b>	<b>359,1</b>	<b>105,1</b>	<b>5,48</b>	<b>71</b>

25.01.2022

<b>2-й день</b>	<b>Обед</b>													
135	Суп из овощей, со сметаной 250/5 (капуста свежая 20г., картофель 50г., морковь 10г., лук 10г., горошек зеленый консервированный 7,5г., масло растительное 3г., соль 0,5г., сметана 5г.)	255	2,2	4,4	12,4	99	0,07	10	23,6	105	56,04	10,9	0,1	
54-10м	Капуста тушеная с мясом (говядина 63,2г., капуста свежая 198,66г., морковь 6,1г., лук 12,3г., томатная паста 8г., мука 1,6г., сахар 1г., масло растительное 3г., масло сливочное 10г., соль 0,4г.)	230	16,87	19,3	26,25	387,22	0,2	98	15	10	8	20	2	
ТТК №16	Компот "Ягодка" (смесь ягод с/м (смородина, вишня, яблоко) 20г., сахар 10г.)	206	1,00	1,2	20,0	79,8	0,02	1,6	14	60	21	8	0,4	
	Пряник (2 шт)	64	2,60	9,2	29,8	168,4	0,01	0	0	102	23	10	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	21	1,59	0,33	7,47	39,69	0,04	0	0	6,93	38,43	11,34	0,84	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,4	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,3	
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>26,56</b>	<b>34,67</b>	<b>122,48</b>	<b>904,55</b>	<b>0,37</b>	<b>109,6</b>	<b>52,6</b>	<b>289,93</b>	<b>165,97</b>	<b>64,44</b>	<b>3,84</b>	<b>71</b>

26.01.2022

3-й день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Обед</b>													
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5 (капуста 50г., картофель 30г., морковь 10г., лук 10г., томат. паста 1г., масло растительное 2,5г., соль 0,5г., сметана 5г.)	255	3,9	5,8	13,7	111,89	0,06	5,23	40,9	64,6	92,8	26,4	2,1	
498	Котлета "Писантная" из куриной грудки (грудка куриная 74,4г., хлеб пшеничный 14,6 г., лук 4,4г., молоко 24,4 г., сухари панировочные 4,4г., соль 0,4г. Масло растительное 2,1г.)	100	13,07	7,86	25,79	189,1	0,02	0,32	5	131,24	33,73	6,84	0,23	
ТТК №17	Жаша гречневая по "Купечески" (крупа гречневая 54г., масло сливочное 8г., морковь 18г., лук 24г., масло растительное 2,4г., соль 0,4г.)	180	5,76	7,92	42,96	241,75	0,26	0	0	17,95	31,44	0	0,6	
698	Напиток кисломолочный	200	6	6	13	140	0,6	6,8	10	142	81,8	20	0,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,4	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	12,4	66,2	0,07	0	0	11,5	64,1	18,9	1,4	
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>33,63</b>	<b>28,32</b>	<b>134,45</b>	<b>879,34</b>	<b>1,04</b>	<b>12,35</b>	<b>55,9</b>	<b>373,29</b>	<b>323,37</b>	<b>76,34</b>	<b>5,83</b>	<b>71</b>

27.01.2022

4-й день

<b>Обед</b>														
140	Расольнок "Ленинградский" со сметаной 250/5 (картофель 75г., крупа перловая 5г., морковь 10г., лук 5г., огурцы консервированные 15г., масло растительное 5г., соль 0,4г., сметана 5г.)	255	3,4	5,5	22,61	133,53	0,1	7,2	70	54,93	14,58	3,1	1,63	
382	Рыба запеченная "Солнышко" (горбуша 104г., мука 6г., масло растительное 4г., яйцо 30г., молоко 15г., соль 0,3г.)	120	15,10	14,00	13,20	230,18	0,02	0,26	0,05	35,00	56,40	5,20	0,51	
520	Картофельное пюре (картофель 154г., молоко 36г., масло сливочное 8 г., соль 1г.)	180	4,11	4,9	28,1	227,75	0,09	1,7	29,8	51,9	107,8	26	0,2	
686	Чай с сахаром и лимоном (чай 1,5г., сахар 10г., лимон 7г.)	207	0,00	0,0	9,98	39,92	0,1	28	1	27,0	12	2,0	0,30	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,51	0,3	19,11	58,80	0,4	0	0	6,6	37	10,8	0,80	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,73	87,02	0,02	0	0	4	13	2,8	0,2	
	<b>Итого обед:</b>	<b>802</b>	<b>25,65</b>	<b>24,87</b>	<b>110,73</b>	<b>777,2</b>	<b>0,73</b>	<b>37,16</b>	<b>100,85</b>	<b>179,43</b>	<b>240,38</b>	<b>49,9</b>	<b>3,64</b>	<b>71</b>

28.01.2022

5-й день

№ рещ.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Обед</b>													
110	Борщ с квашеной и картофелем, со сметаной 250/5 (свекла 40г., капуста свежая 20г., картофель 20г., морковь 10г., лук 10г., томат.паста 3г., сахар 2г., масло растительное 3г., соль 1г., сметана 5г.)	255	2	5,2	13,1	106	0,1	12	14	24,3	57,7	18,6	0,6	
461	Тефтели из говядины с рисом и соусом 100/30 (говядина 58г., крупа рис круглый 9г., лук 40г., мука 6г., вода 9г., масло растительное 2г., соль 0,5г., вода 27г., масло растительное 1,4г., мука 1,35г., морковь 1,92г., лук 0,6г., томатная паста 3г., сахар 0,3г., соль 0,5г.)	130	14,35	10,21	16,23	189,22	0,04	8	12	6,37	131,45	18,08	1,79	
ТТК №18	Пюре из бобовых (крупа горох 88,2г., масло сливочное 10г., соль 0,6г.)	180	16,54	7,25	43,74	268,2	0,35	44,1	0,44	98,78	463,05	143,76	2,64	
693	Какао на цельном молоке (молоко 200г., сахар 10г., какао 2г.)	200	1,34	5,3	18,2	152,7	0,02	1,6	4	90	75	8	0,4	
	Сок фруктовый т/п	200	0,1		21,2	74,5	0	6	15	58	78,3	28	1,9	
	Хлеб ржвно-пшеничный	25	1,88	0,38	8,88	47,3	0,05	0	0	8	45,75	13,5	1,00	
	<b>Итого обед:</b>	<b>990</b>	<b>36,21</b>	<b>28,34</b>	<b>121,35</b>	<b>837,87</b>	<b>0,56</b>	<b>71,7</b>	<b>45,44</b>	<b>285,7</b>	<b>851,25</b>	<b>229,94</b>	<b>8,33</b>	<b>71</b>

29.01.2022

6-й день

	<b>Обед</b>													
128	Щи по "Уральски" с крупой 250/5 (крупа рис круглозерый 5г., томатная паста 5г., капуста 49,8г., морковь 10г., лук 10г., масло растительное 2,5г., соль 0,4г., сметана 5г.)	255	7,97	8,1	13,4	117,3	0,04	8,9	48	58,5	46	26,3	2,1	
ТТК №19	Котлета "Нежная" (котлета пром. производства 117г., масло растительное 2,5г.)	100	8,46	7,58	9,79	169,22	0,04	0,49	1,00	49,18	108,99	14,07	1,10	
516	Макаронны отварные (макаронные изделия 63г., масло сливочное 8г., соль 1г.)	180	5,96	6,77	27,72	221,56	0,05	0	0	15,26	56,97	3,03	0,8	
ТТК №4	Компот из сухофруктов (сухофрукты 20г., сахар 15г.)	200	0,20	0,0	17,4	70,4	0	6,6	0	12	0	10	0,4	
	Пряник (1 шт.)	32	1,30	4,6	14,9	84,2	0,01	0	0	25	11	5	0,0	
	Хлеб пшеничный	35	2,69	0,28	31,04	152,30	0,04	0,00	0	7,00	22,75	4,90	0,35	
	<b>Итого обед:</b>	<b>802</b>	<b>26,48</b>	<b>27,33</b>	<b>114,25</b>	<b>814,98</b>	<b>0,18</b>	<b>15,99</b>	<b>49,03</b>	<b>166,94</b>	<b>246,01</b>	<b>63,9</b>	<b>4,76</b>	<b>71</b>

17.01.2022

7-й день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Обед</b>													
140	Суп картофельный, с макаронными изделиями (картофель 50г.,	250	6,42	10,13	29,75	184,75	0,04	8,9	48	58,5	46	26,3	2,1	
342	Омлет с сыром, со сливочным маслом (200/10г.) ( яйцо 153,3 г., молоко 60г., масло сливочное 10г., масло растительное 4г., соль 0,9г., еыр 10г.)	210	21,16	19,56	24,91	277,70	0,13	0,79	0,40	156,33	348,40	26,80	3,87	
54-бн	Чай с сахаром и молоком №2 (чай 1.5г., молоко 100г., сахар 10г.)	200	2,80	3,2	14,7	133,7	0,04	1,3	0	120	90	14	0,1	
	Фрукты свежие	100	2,55	0,2	13,3	48,7	0,06	6,18	73	14	12	10	0,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,51	0,3	19,11	58,80	0,4	0	0	6,6	37	10,8	0,80	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,73	87,02	0,02	0	0	4	13	2,8	0,2	
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>35,97</b>	<b>33,53</b>	<b>119,44</b>	<b>790,72</b>	<b>0,69</b>	<b>17,17</b>	<b>121,46</b>	<b>359,24</b>	<b>546,02</b>	<b>90,28</b>	<b>7,07</b>	<b>71</b>

18.01.2022

8-й день

	<b>Обед</b>													
124	Щи из свежей капусты с картофелем 250/5 ( капуста 50г., картофель 30г., морковь 10г., лук 10г., томатная паста 1г., масло растительное 2,5г., соль 0,5г., сметана 5г.)	255	3,9	5,8	13,7	111,89	0,06	5,23	40,9	64,6	92,8	26,4	2,1	
362	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной 200/10 (творог 152г., крупа манная 18г., сахар 15г., яйцо 10,8г., изюм 20г., масло сливочное 5г., сухари панировочные 2г., сметана 8+10г., соль 0,5г.)	210	19,54	21,27	45,4	401,24	0,93	15	150	175,83	169,33	31,1	1,53	
	Рулет фруктовый	100	7	6	27,72	156,05	0	32	10	20	1	15	1	
684	Чай с сахаром (чай 1г., сахар 7г.)	200	0	0	9,98	39,92	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	12,4	66,2	0,07	0	0	11,5	64,1	18,9	1,4	
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>33,04</b>	<b>33,57</b>	<b>109,2</b>	<b>775,3</b>	<b>1,06</b>	<b>52,23</b>	<b>200,9</b>	<b>272,13</b>	<b>327,23</b>	<b>91,4</b>	<b>6,06</b>	<b>71</b>

19.01.2022

9-й день

№ рсц.	Наименование блюда	Выход, (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед													
161	Суп молочный с крупой (молоко 200 г., крупа рис клуглозерый 15г., сахар 5г., масло сливочное 10г., соль 0,3г.)	250	6,65	8,55	22,11	113,97	0,09	2,6	0,04	241,24	202,5	35,5	0,28	
493	Филе куриное "Нежность" 50/50 (грудка куриная 68г., лук 20г., морковь 20г., масло растительное 2,5г, мука 2г., томатная паста 5г., сметана 7г., соль 0,3г)	100	10,12	5,52	17,45	159,5	0,03	1,32	10	124,88	79,01	11,35	0,45	
516	Макаронны отварные (макаронные изделия 63г., масло сливочное 7г., соль 0,5г.)	180	5,96	6,77	27,72	221,56	0,05	0	0	15,26	56,97	3,03	0,8	
693	Кавью на цельном молоке ( молоко 200г., сахар 10г., какао порошок 2г)	200	1,34	5,3	18,2	152,7	0,02	1,6	4	90	75	8	0,4	
	Пряник (1шт)	32	3,8	6,30	21,2	64,5	0	6	15,00	58,0	78,3	28,0	1,90	
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,32	34,46	174,00	0,2			4,0	13,00	2,80	0,20	
	Итого обед:	802	29,9	32,76	141,14	886,23	0,39	11,52	29,04	533,38	504,78	88,68	4,03	71

20.01.2021

10-й день	Обед													
168	Суп-пюре из разных овощей (капуста свежая 20г., картофель 20г., морковь 30г., лук 10г., мука 5г., масло сливочное 10г., молоко 45г., соль 0,5г)	250	3,26	4,2	9,05	78,46	0,02	6,39	13	42	29	5,3	0,03	
437	Гуляш 50/50 (мясо 73,5г., лук 20г., мука 6г., томат.паста 10г., масло растительное 3г., соль 0,3г.)	100	9,76	9,52	15,44	164,32	0,5	10	10	125	14	25	0,2	
508	Каша гречневая ( крупа гречневая 60г., масло сливочное 10г., соль 1г.)	180	5,7	8,2	32,24	241	0	0	0,22	17,9	31,9	0,5	0,9	
698	Напиток кисломолочный	200	6,0	6,0	13	140	0,6	6,8	10	142	81,8	20	0,4	
	Вефля "Молочная" (2 шт)	20	0,7	6,0	15	108	0,01	2,3	6	56	19,6	11	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	17,73	87,0	0,02	0	0	4	13,00	2,8	0,20	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,55	0,50	10,00	64,3	0,06	0	0	17,1	74,6	27,9	1,8	
	Итого обед:	800	29,48	34,62	112,4	882,84	1,21	25,49	39,12	404,17	263,9	92,5	3,63	71

21.01.2022

## 11-й день

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед													
111	Борщ «Сибирский» со сметаной 250/5 (свекла 40г., капуста свежая 20г., картофель 15г., фасоль 10г., морковь 10г., лук 10г., томатная паста 3г., масло растительное 3г., соль 1г., сметана 5г.)	255	3,9	5,3	17	128	0,2	21	5	102	12	25	2	
382	Рыба запеченная "Солнышко" (горбуша 104г., мука бл., масло растительное 4г., яйцо 30г., молоко 15г., соль 0,3г.)	120	15,10	14,00	13,20	230,18	0,02	0,26	0,05	35,00	56,40	5,20	0,51	
518	Картофель отварной (картофель 180г., масло сливочное 7г., соль 1г.)	180	4,20	5,08	34,44	183,30	0,04	2,4	24,40	186,70	87,00	29,30	1,56	
ТТК №8	Компот "Вкус лета" (смесь ягод с/м (вишня, черная смородина, клубника) 20г., сахар 10г.)	200	0,00	0,00	19,96	79,8	0,09	1,56	15,0	3,2	0,3	0,3	0,06	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,51	0,31	19,11	57,8	0,04	0	0,0	6,6	36,6	10,8	0,80	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,24	26,60	130,4	0,03	0	0	6,0	19,5	4,2	0,3	
	Итого обед:	805	27,01	24,93	130,31	809,52	0,42	25,22	44,45	339,5	211,78	74,8	5,23	71

22.01.2022

## 12-й день

	Обед													
128	Щи по "Уральски" с крупой 250/5 (крупя рис круглозерный 5г., томатная паста 5г., капуста 49,8г., морковь 10г., лук 10г., масло растительное 2,5г., соль 0,4г., сметана 5г.)	255	7,97	8,1	13,4	117,3	0,04	8,9	48	58,5	46	26,3	2,1	
ТТК №19	Котлета "Нежная" (котлета пром. производства 117г., масло растительное 2,5г.)	100	8,46	7,58	9,79	169,22	0,04	0,49	1,00	49,18	108,99	14,07	1,10	
516	Макаронные отварные (макаронные изделия 63г., масло сливочное 8г., соль 1г.)	180	5,96	6,77	27,72	221,56	0,05	0	0	15,26	56,97	3,03	0,8	
ТТК №4	Компот из сухофруктов (сухофрукты 20г., сахар 15г.)	200	0,20	0,0	17,4	70,4	0	6,6	0	12	0	10	0,4	
	Пряник (1 шт.)	32	1,30	4,6	14,9	84,2	0,01	0	0	25	11	5	0,0	
	Хлеб пшеничный	35	2,69	0,28	31,04	152,30	0,04	0,00	0	7,00	22,75	4,90	0,35	
	Итого обед:	802	26,58	27,33	114,25	814,98	0,18	15,99	49,03	166,94	246,01	63,9	4,76	71

Главный технолог



Пухов Г.М.

Технолог

Голышева А. А.